

Makes 4 Toddler or 2 Adult Servings

2 apples

Dash of cinnamon



Adapted from the *So Easy Toddler Food* cookbook

1. Wash, peel, and core the apples.
2. Cut the apples into slices about 1/4 inch thick.
3. Place apple slices in a plastic bag and sprinkle a dash of cinnamon over them. Close the bag and shake so cinnamon is distributed evenly over all of the slices.
4. Place apple slices in a microwave-safe dish and cook them in the microwave on HIGH for 3 minutes.
5. Let stand for 5 minutes. They are done if a fork slides into them easily. Cool completely before serving.

Nutrition Facts

Serv. size 1 apple (182g)

Servings 2

Calories 90

Fat Cal. 0

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	0%	Total Carb. 25g	8%
Sat. Fat 0g	0%	Fiber 4g	17%
Trans fats 0g		Sugars 19g	
Cholest. 0mg	0%	Protein 0g	
Sodium 0mg	0%		
Vitamin A 2%		Vitamin C 15%	
		Calcium 0%	
		Iron 0%	

This material was funded, in part, by USDA's Basic Food Program through Public Health—Seattle & King County. The Basic Food Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-221-5689. This institution is an equal opportunity provider and employer.

Public Health
Seattle & King County



Gajos de Manzana con Canela

Hace 4 porciones para niños y 2 para adultos

2 manzanas

Una pizca de canela molida



1. Lave, pele, corte y quite el centro a las manzanas.
2. Corte las manzanas en gajos de 1/4 de ancho.
3. Ponga las manzanas en una bolsa de plástico y póngale la canela. Cierre la bolsa y sacuda hasta que todos los gajos estén cubiertos de canela.
4. Ponga las manzanas en el micro-ondas en alto por 3 minutos.
5. Deje reposar por 5 minutos. Introduzca un tenedor y si se parte fácilmente, las manzanas están listas. Deje que se enfrien completamente antes de servir.

Nutrition Facts

Serv. size 1 apple (182g)

Servings 2

Calories 90

Fat Cal. 0

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 0g	0%	Total Carb. 25g	8%
Sat. Fat 0g	0%	Fiber 4g	17%
Trans fats 0g		Sugars 19g	
Cholest. 0mg	0%	Protein 0g	
Sodium 0mg	0%		
Vitamin A 2%		Vitamin C 15%	
		Calcium 0%	
		Iron 0%	

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta.

Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado:

(800) 221-5689. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Public Health
Seattle & King County

